



► **Comentarii psihologice**
Articol: Mecanisme de formare ale unui cuplu

01

0 Iunie

0 2010



► **Un nou Calendar:**
Workshop-uri si
Scoala de Vara



► **Terapeutul lunii**
MIRELA OANCEA



Institutul de Relatii *Umane*

INSTITUTUL DE RELATII UMANE ESTE O ORGANIZATIE A IDEILOR SI PROIECTELOR CARE SE DESFASOARA INTRE OAMENI SI IN INTERIORUL FIECARUIA, PENTRU A FACE RELATIILE MAI ARMONIOASE SI MAI EFICIENTE.

MECANISMELE DE FORMARE ALE UNUI CUPLU

Alegerea partenerului este primul pas in formarea identitatii unui cuplu. Este intr-un fel legata de istoria vietii fiecarui individ, pentru ca alegerea poate sa fie facuta datorita unor asemanari sau diferente cu parintele de sex opus. Se poate vorbi despre doua cazuri. In primul caz, este vorba despre o alegere complementara, astfel, un barbat alege o femeie care seamana cu mama, iar femeia alege un partener care seamana cu tata. In al doilea caz, apare alegerea contrastanta, in care partenerul prezinta caracteristici in contrast cu modelele parintilor.

Al doilea moment este faza in care partenerii se indragostesc, in care un rol deosebit de important il are sexualitatea, care completeaza unitatea dintre parteneri. La inceput partenerii se indragostesc de relatie, nu de persoane si sfarsitul dragostei poate aparea pentru ca ambii parteneri sau unul din ei continua sa mentina aceeasi imagine a relatiei, care nu mai produce emotii noi, pozitive si care ajunge intr-o rutina devenita anosta.

In literatura se cunosc cinci descrieri posibile ale unui cuplu, determinate de natura contextului si de relatie:

-Cazul umilitor, care corespunde unei acceptari deprimante, caracterizata de o slaba incredere in sine si in partener. Este ca si cum se spune "mai mult de atat nu merit sau nu meritam ca si cuplu"

-Cazul plictisitor, care corespunde unei acceptari de consolare, adica "mai bine aceasta relatie decit nimic".

-Cazul deprimant, care corespunde unei acceptari tip dependent, adica "fara el sau ea nu exist"

-Cazul exaltant, in care relatia este una sanatoasa, de pe pozitii de egalitate

-Cazul magic, in care apare o relatie hipnotica.

Procesele de uniune si individualizare ar trebui sa se manifeste intr-un mod circular. Pe baza acestor concepii se poate vorbi despre un ciclu vital al cuplului, in trei faze:

-In prima faza, de uniune - fuziune, are loc fuziunea celor doi parteneri si individualizarea cuplului, fata de restul lumii

-In a doua faza, exista o granita permeabila intre cuplu si exterior si este momentul in care se creeaza reguli interne si se stabilizeaza relatia

-In a treia faza este posibil sa aiba loc separarea.

Prima si a treia faza sint caracterizate de stres, in timp ce a doua faza este o faza relativ plina de liniste. Uniunea si separarea sunt momentele cele mai dificile si pot afecta ambii parteneri sau pe unul din ei. Sunt cazuri in care cuplul evita trecerea prin faza a doua si de aceea, in cazul in care ajung la a treia faza, aceasta devine dificila si obositoare.

Al treilea moment in formarea unui cuplu este casatoria, care schimba natura raportului precedent, in care se trece de la a fi indragostit la iubire. Preocuparea pentru indeplinirea nevoilor si dorintelor partenerului se transforma in acceptarea partenerului pentru ceea ce este, cu calitati si defecte. In aceasta faza, cuplul trebuie sa infrunte o serie de exercitii importante, care duc la evolutie, printre care negocierea si organizarea aspectelor vietii cotidiene, dar in special gestionarea conflictelor care apar in mod inevitabil.

Leliana Valentina Parvulescu
Psiholog Clinica Pragul Alb





CURS DE FORMATOR ACREDITAT DE CNFPA

Vrei sa-l inveti sip e altii ce stii tu?

Incepand din acest an, legea* iti cere sa fii formator atestat pentru a tine cursuri. Echipa doctorului Cristian Andrei, te poate atesta in ocupatia de FORMATOR, cod COR 241205, in urma unui curs de maxima calitate.

MODUL I – Analiza nevoilor si realizarea activitatilor de formare;

MODUL II – Metode și tehnici de formare;

MODUL III – Comunicare, mediere, negociere;

MODUL IV – Evaluarea formării și a formatorului.

Durata de pregatire - 60 de ore

Lectori:

Dr. Cristian Andrei

Sorana Mocanu

Leliana Valentina Parvulescu

Cristina Fulop

Taxa de participare: 1200 RON(TVA inclus) – include si taxa de examinare.

Documente necesare la inscriere:

- diploma studii superioare;

- copie BI/CI;

- confirmare plata taxa de participare curs

Pentru inscrieri ne puteti contacta la office@iru.ro sau la tel: 021/224 22 14; 0726 678 940

**In conformitate cu OG 129/2000 art 23 care reglementeaza formarea profesionala continua a adultilor, se prevede ca din 01.01.2010 toti furnizorii de formare profesionala autorizati trebuie sa utilizeze formatori calificati.*

Cursul va incepe pe data de 31 iulie. Inscrierile se fac pana pe data de 20 iulie.

Dezvoltare personala

In scopul optimizarii, autocunoasterii si dezvoltarii personale, in scopul remiterii problemelor emotionale, cognitive si de comportament

Un program al Institutului de Relatii Umane, cu specialisti ai Clinicii Pragul Alb.

IRU organizeaza grupuri de dezvoltare personala si autocunoastere adresate atat persoanelor interesate de dezvoltarea personala, cat si studentilor care doresc formare in psihoterapie, psihologilor aflati in programe de acreditare in psihologie clinica sau psihoterapie.

In cadrul grupului aveti posibilitatea sa ascultati si sa fiti ascultat, sa va cunoasteti mai bine resursele personale, sa invatati sa va rezolvati problemele din relatiile interpersonale, sa invatati sa comunicati si sa reactionati optim in anumite situatii din viata dumneavoastra.

Aici veti avea ocazia sa invatati sa interactionati intr-un mediu de acceptare neconditionata in care puteti sa fiti creativ, sa va exprimati liber, sa descoperiti ce inseamna increderea in dumneavoastra si in cei din jur, stima de sine, relatia cu tine insuti si cu ceilalti.

Grupurile sunt formate din 12-14 participanti si se desfasoara pe parcursul a 50 de ore, sambata intre orele 11:00 - 15:00. Psihologii si studentii aflati in curs de formare vor beneficia de certificate de participare care atesta orele de dezvoltare personala si care vor fi recunoscute de *Colegiul Psihologilor*.

Formatori:

[Cristina Fulop](#) - psiholog psihoterapeut, formator acreditat de Colegiul Psihologilor din Romania;

[Leliana Valentina Parvulescu](#) - psiholog psihoterapeut.

Costul unei sedinte de 5 ore (4 ore in grup si o ora sarcini individuale) este de 100 RON. Pentru informatii suplimentare sau inscriere ne puteti contacta la numerele de telefon: 021 224 22 14 / 0726 678 940 sau puteti trimite un e-mail la adresa office@iru.ro



Grup de dezvoltare personala si interpersonală pentru copii

IRU organizeaza grupuri de dezvoltare personala pentru copiii cu varstele intre 9 si 14 ani.

Nevoia de comunicare, de relationare, de cunoastere a propriei persoane sunt trebuinte dominante ale copilului, acest program venind in intampinarea acestor necesitati.

Rolul grupului este acela de a oferi sentimentul unitatii cu ceilalti membri, copilul formandu-si astfel disponibilitatea de a primi si oferi ajutor, fapt ce este urmat de cresterea stimei de sine prin capacitatea de a-i ajuta pe altii. In cadrul grupului copilul experimenteaza noi atitudini, conduite si comportamente, fara teama de risc.

Programul terapeutic se desfasoara pe parcursul a 4 sesiuni (a cate 90 de minute) si sunt folosite tehnici ce au ca obiective: deblocarea si motivarea pentru experienta de grup; asigurarea unui climat securizant prin cunoastere si intercunoastere; dezvoltarea abilitatii pentru o mai buna comunicare; dezvoltarea si exersarea capacitatilor empatice; optimizarea resurselor creative si a comportamentului creativ in grup.

Grupul de copii va avea 8-10 participanti si va fi format sub indrumarea psihoterapeutei Veronica Stefana, cu participarea doctorului Cristian Andrei.

Costul unei sedinte este de 50 RON.

Grup de suport pentru viitoare mamici

Intr-un cadru intim si relaxant va invit sa exploram impreuna rolul pe care sunteti pe cale sa-l desavarsiti, acela de a fi mamica.

Emotii, vise, nelinisti vor fi scoase la lumina si vor fi discutate. Vetii fi ajutate sa le intelegeti astfel incat sa reusiti sa depasiti momentele de cumpana.

Acest lucru se poate intampla intr-un grup restrans format din 10 persoane, pe parcursul a 12 intalniri saptamanale.

Numele meu este Mirela Oancea, sunt psiholog clinician si terapeut de familie, si am experienta in lucrul cu copiii si mamicile. Daca sunteti mamica in devenire si aveti nevoie de un specialist care sa va indrume, alaturati-va grupului si veti fi pregatita pentru realitatea schimbarilor ce va asteapta!

Pentru mai multe informatii si detalii in legatura cu inscrierea la oricare dintre grupuri, ne puteti contacta la tel: 021.224 22 14; 0726 678 940, sau pe e-mail: office@iru.ro

TERAPEUTUL LUNII **MIRELA OANCEA**



Psiholog clinician si psihoterapeut, cu experienta vasta in lucrul cu copiii si familiile acestora, Mirela s-a format ca terapeut de familie in decursul a patru ani cu formatori din tara si strainatate, obtinand competentele necesare unui bun practician. Lucrand cu familiii cu diverse problematice, Mirela foloseste o varietate larga de tehnici, unele dictate de abordarile teoretice, altele de personalitatea si experienta sa ceea ce o recomanda ca un terapeut dinamic si flexibil.

Este un terapeut caruia ii plac provocarile, lucreaza cu copii cu sindrom *Down*, cu tulburari de comportament si intarziere in dezvoltarea psiho-motorie. Mirela considera ca schimbarea realitatii se poate face folosind creativitatea si jocul in terapia cu copiii si familiile acestora.

Clinica Pragul Alb

Clinica Pragul Alb este dedicata dorintei dumneavoastra de a avea o viata mai lunga si mai sanatoasa.

Stilul de viata contine comportamente care se repeta, formand obisnuite si conferind o senzatie de confort; ele au efect determinant asupra sanatatii prin cumulare.

O programare la Clinica Pragul Alb este o ocazie perfecta pentru a afla care sunt tendintele riscante ale comportamentului dumneavoastra. Atitudinile de fiecare zi pe care le considerati neimportante sau pentru care nu aveti solutii sunt schimbate cu altele, potrivite cu personalitatea dumneavoastra si cu mediul in care traiti.

Asa cum se produc efectele nedorite asupra sanatatii, este pe deplin posibil sa se produca efecte benefice, odata asimilata o obisnuinta sanatoasa. In acest proces, mintea dumneavoastra are rolul determinant, iar noi lucram cu ea, folosind competentele unei echipe din cadrul Institutului de Relatii Umane.



Prin microscopul nostru de iridologie vom detecta acele modificari discrete in sanatatea dumneavoastra care pot fi tratate inca de acum. Interpretarile si recomandarile vin pe loc din Passau, Germania, de la d-na conferentiar Simona Bostan, promotor al iridologiei in Romania.

Remediile noastre, oferite sub sigla SEVA, sunt extracte totale de plante Schoenenberger, care aduc organismului o stare optima de functionare, fara nici un efect advers. Imunitate, dezintoxicare, reducerea durabila a greutatii, energie de munca, memorie buna – sunt ingredientele unei stari de bine pe care numai plantele stiu sa o dea.

Iar eu sunt in clinica in fiecare zi, gata sa va sfatuiesc asupra celui mai sanatos mod de viata care vi se potriveste...

Dr. Cristian Andrei



CALENDARUL EVENIMENTELOR ORGANIZATE LA INSTITUTUL DE RELATII UMANE

Institutul de Relatii Umane organizeaza vara aceasta workshop-uri pe teme specifice.

Iata calendarul lor:

Miercuri, 16 iunie intre orele 16:00-20:00 – *Adolescentul indragostit (modulul I)*

Sambata, 19 iunie intre orele 16:00-20:00 - *Adolescentul indragostit (modulul II)*

Miercuri, 23 iunie intre orele 16:00-20:00 – *Criza adolescentilor, sau criza parintilor de adolescenti?(modulul I)*

Sambata, 26 iunie intre orele 16:00-20:00 - *Criza adolescentilor, sau criza parintilor de adolescenti?(modulul II)*

Miercuri, 30 iunie intre orele 16:00-20:00 - *Tehnici de imbunatatire a Comunicarii in Cuplu (modulul I)*

Sambata, 03 iulie intre orele 16:00-20:00 - *Tehnici de imbunatatire a Comunicarii in Cuplu (modulul II)*

Taxa de participare este 120 RON/persoana pentru oricare dintre workshop-urile organizate(pentru cele 2 module).

*Studenti: 100 RON; grupurile formate de minim 5 persoane beneficiaza de o reducere de 15%.

Lectori formatori: **Psiholog psihoterapeut Cristina Fulop**
Psiholog psihoterapeut Leliana Parvulescu

In luna iulie, **IRU** organizeaza editia a treia a **Scolii de vara!**

Tema: **TEHNICI DE SUPRAVIETUIRE IN CUPLU**
(Relatia de cuplu si provocarile pe care le aduce ea)

Scoala de vara va fi organizata in doua serii dupa cum urmeaza:

10-11 Iulie - in fiecare zi intre orele 12.00-20.00

24-25 Iulie - in fiecare zi intre orele 12.00-20.00

Lectori formatori: **Dr. Cristian Andrei**
Psiholog psihoterapeut Cristina Fulop
Psiholog psihoterapeut Leliana Parvulescu

Taxa de participare: 280 RON/persoana; pentru cupluri: 500 RON.

In urma absolvirii **Scolii de vara** primiti un "Atestat de competenta pentru viata in cuplu".

De asemenea: pe **27 iunie** are loc **modulul III** din cursul *Dezvoltare si autohipnoza*, sustinut de psiholog **Andrei Ludosan**.

Pentru detalii si inscrieri, ne puteti contacta la:
tel. 021/224 22 14; 0726 678 940, mail: office@iru.ro.



Institutul de Relatii Umane
www.iru.ro